

冯宏来

美食家 康乐窝



中国社会出版社

美食家·康乐窝

冯 宏 来

中国 社 会 出 版 社

京新登字022号

美食家·康乐寓

冯宏来

责任编辑：钟利平

封面设计：吴凌云

•

中国社会出版社出版发行

北京北河沿147号 邮政编码100008

北京隆昌印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

•

开本：787×960毫米1/32 印张：5 字数：110千字

1991年11月第一版 1991年11月第一次印刷

印数：1—2,500册 定价：2.90元

ISBN 7-80088-036-2/Z·2

目 录

生 活 琐 谈

春节话饺子·····	(1)
腊八话粥·····	(2)
只将食粥致神仙·····	(3)
蓉城小吃“夫妻肺片”·····	(4)
话虾·····	(6)
海参趣话·····	(7)
鱼类的家族·····	(8)
常吃豆腐好处多·····	(9)
麻婆豆腐·····	(10)
肥而不腻的砂锅白肉·····	(11)
助人食兴的涮羊肉·····	(13)
节日餐桌·····	(15)
话酒·····	(17)
啤酒拾零·····	(18)
初冬话柿子·····	(20)
花生小史·····	(21)
南方的床与北方的炕·····	(22)
电话拾零·····	(25)
火柴今昔·····	(25)
自来水小史·····	(27)

筷子种种.....	(28)
临伏话扇子.....	(29)
手帕趣话.....	(30)
说猫.....	(31)
养鸟趣谈.....	(32)
理发琐谈.....	(34)
吸烟起源于时髦.....	(36)
新春话爆竹.....	(37)
秋练三题.....	(38)
话冬练.....	(40)
漫话“私塾”.....	(42)
世界婚俗偶拾.....	(44)

节 日 趣 话

说春节.....	(46)
正月十五元宵节.....	(47)
二月初二春龙节.....	(49)
五月初五端午节.....	(50)
八月十五中秋节.....	(51)
九月初九重阳节.....	(52)
腊八节.....	(53)
苗族的“四月八”.....	(54)
苗族的“讨姨妈菜节”.....	(56)
藏族的“旺果节”.....	(57)
彝族的“火把节”.....	(57)
傣族的“泼水节”.....	(59)

水族的“端节”	(60)
侗族的“三月八”	(61)
伊斯兰教的“古尔邦节”	(62)
外国怎样过年	(63)
基督教的“复活节”	(64)
巴基斯坦的“开斋节”	(65)
日本的“御田植节”	(66)
印度的“十胜节”	(67)
尼泊尔的“牛节”	(68)
斯里兰卡的“象节”	(69)
缅甸的“泼水节”	(69)
泰国素攀市的象节	(70)
吉卜赛人的“妇女节”	(72)
印度尼西亚的“鲁德拉节”	(73)
伊朗的“诺鲁兹节”	(74)
斐济的“红花节”	(75)
尼科巴群岛的“祭祖节”	(76)
尼日利亚的“捕鱼节”	(77)
多哥的“摔跤节”	(78)
摩洛哥的“摩赛姆节”	(79)
象牙海岸的“迪斐节”	(80)
危地马拉的“诸圣节”	(81)
墨西哥的“清明节”	(82)
美国的“母亲节”	(83)
巴西的“狂欢节”	(84)
瑞典的“仲夏节”	(85)

德国的“啤酒节”	(86)
法国的“鸡鸣节”	(87)
芬兰的“赛鹿节”	(87)
日内瓦的“登城节”	(88)
西班牙的“吃饭节”	(89)
奥地利的“游戏节”	(90)
罗马尼亚的“学生文艺节”	(91)
英国艾莱岛的“狂欢会”	(92)
意大利的“狂欢节”	(92)
希腊的“妇女接管节”	(93)
埃及的“惠风节”	(94)
索马里的“伊斯通卡节”	(95)
保加利亚的“基里尔和麦托迪节”	(96)

京 华 漫 游

北京的胡同儿	(98)
北京站周围的古迹	(100)
永定门站话今昔	(102)
丰台站谈往	(103)
鲁迅与前门火车站	(105)
鲁迅与琉璃厂	(107)
新春逛厂甸	(109)
“燕京八景”今犹在	(110)
北京庙会追昔	(112)
北京的票房与茶社	(113)
当年北京的戏园子	(115)

于谦保卫北京·····	(117)
-------------	-------

戏 剧 欣 赏

京剧探源·····	(119)
京剧的生行·····	(121)
京剧的旦行·····	(123)
京剧的净行·····	(124)
京剧的丑行·····	(126)
京剧的科班·····	(127)
京剧名伶十三绝·····	(129)
中华戏校的“四块玉”·····	(131)
“四大名旦”的评选·····	(133)
“四小名旦”的产生·····	(134)
京剧表演的基本功·····	(136)
京剧的脸谱艺术·····	(138)
京剧的行头·····	(140)
京剧的龙套·····	(142)
京剧的文武场·····	(144)
京剧音乐的曲牌·····	(145)
京剧界的名乐师·····	(147)
京剧的名作家·····	(149)
京剧的剧目·····	(151)

生活琐谈

春节话饺子

过年吃饺子，这是我国流传已久的习俗。我国人民绝大部分在农历正月初一这一天，都要包顿饺子吃。

饺子，俗称“煮饽饽”，又名“扁食”。这原是北方蒙满民族常用的食品之一。后来逐渐推广到中原地区以及全国。关于饺子，《燕京岁时记》上曾记载：“每届初一，无论贫富贵贱，皆以白面作角而食之，谓之煮饽饽，举国皆然，无不同也。富贵之家，暗以金银小锞及宝石等藏之饽饽中，以卜顺利。家人食得者，则终岁大吉。”就包饺子所用的面粉来说，既有玉米面儿的、高粮面儿的和荞麦面儿的，更多的则是用白面。就馅来说，又分荤素两类。在人们常见的荤馅饺子中，除了牛肉、羊肉和猪肉的三种以外，尚有用猪肉、鸡蛋和木耳包的“次三鲜”；用猪肉、大虾和海参包的“中三鲜”；用鸡肉、海参和螃蟹包的“高三鲜”等多种，不但营养丰富，又香而不腻。至于素馅的也同样味美好吃。春夏秋冬四季，用韭菜、菠菜、白菜、茄子、扁豆、西红柿、冬瓜和西葫芦等菜类、瓜类

作馅，更是种类繁多。倘在素馅中，再加进少许油面筋、黄花菜、木耳、香菇和鸡蛋，则风味更加清新。总之，具有主副食合一特点的饺子，在食用中或大或小、或荤或素、或蒸或煮，实在方便得很。所以，难怪乎人们常说：“好吃不过饺子”了。

腊 八 话 粥

自古以来，我国就有熬“腊八粥”的习惯，一直相沿至今。

“腊”本祭名，以十二月为腊月是自秦代开始的称谓。腊八粥，又名“五味粥”、“七宝粥”，原为供佛祭品。据宋代《武林旧事》记载：“八日，则寺院及人家用胡桃、松子、乳蕈、柿、栗之类作粥，谓之‘腊八粥’。”因为，十二月初八为释迦牟尼成道之日，因此，腊八粥也有“供佛粥”之称。在古代，每年到腊月初八，朝廷都要“赐百官粥”。有些人家，也相互馈赠。唐代之后，我国民间取庆贺丰收之意，也都开始作起了腊八粥，除了阖家聚食，也馈送亲邻。至于制作腊八粥所用之原料，据清代富察敦崇所著《燕京岁时记》记载，一般均为“黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、红豇豆、去皮枣泥等”，经济条件较为充裕者，食粥之前，还将桃仁、杏仁、红白糖和葡萄等撒在粥上，以作点染。唯独不可用莲子、扁豆、薏米和桂圆，用则有伤胃的副作用……

关于腊八粥的种类也是很多的。据说宋代时，

在一些大城市的市场上就已经普遍出售了“七宝素粥”、“糖豆粥”、“绿豆粥”、“肉盒粥”和“糕粥”等若干品种，据史料记载，不下200种。此外，民间也有粥中入药，以借粥发挥药的作用。如粥中加甘菊苗儿的甘菊粥，食之清目宁心；粥中加竹叶的竹叶汤粥，食之止渴清心；粥中加芥菜之芥菜粥，食之利肝明目。

只将食粥致神仙

在我国传统的食品中，粥类历史悠久，品种繁多。仅李时珍的《本草纲目》就开列了五十多种，而民间流行的粥品则多达百余种。

人们普遍爱喝粥，是有一定道理的。“民以食为天”，人们想维持生命的机能，就必须在饮食学和营养学上下功夫。而以稻米为主要成分的粥，不仅含有淀粉、蛋白质和脂肪，还含有钙、磷、铁等多种矿物质，是人体热能的主要来源。李时珍在《本草纲目》中就认为“每日起，食粥一大碗。空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔弱，与肠胃相得，最为饮食之良”，大诗人陆游也专门作过“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”的《食粥诗》，可见喝粥的益处实在太多了。

“粥能益人，老年相宜”。据一位谙熟粥谱的老先生介绍，煮粥一要择米，二要择水，三要把握火候。米以香稻为好，晚稻也可，唯早稻次之。一般

的说，陈年老米欠滑腻，当年新米香气足。倘将白米上锅略炒，香燥气颇浓，可去湿开胃。若用粟米或高粱米煮粥，还具有通便、止渴、健脾之功；煮粥择水，也相当重要。初春值雨，春阳生发，此水煮粥，最为相宜。长流水煮粥，四时皆好，唯井水清冽，煮粥最好，粥色呈微绿，气味颇香美。至于煮粥的火候，一般均以糜烂为度。火候不到，味道不足；火候太过，气味逐减。下米前，需先用紧火煮水，水开后得用水勺掏勺数十次，然后下米。米将烂时，将锅移至灶旁，改用文火煨之，待糜烂即成。有关煮粥的器皿，按一般规律的铜、铁、锡器则不足取，唯沙锅最好。粥宜空腹而食，也可当晚餐，均忌过饱过热，免得伤胃。

民间煮粥，还常佐以其它食物和中药，变成了肉粥、菜粥、药粥、奶粥和蛋粥，使各类粥品具备了祛除疾病，益寿延年的作用。

蓉城小吃“夫妻肺片”

前些日子，出差到成都时，好客的主人执意要请我们品尝一下风味小吃。漫步街头一瞧，喝！各种小吃的幌子五颜六色，郭汤圆、赖汤圆、谭豆花呀，韩包子、钟水饺、龙抄手呀，还有什么刘鸡肉、张鸭子、陈麻婆豆腐和张老五凉粉……这么多美味，显然不能尽尝，最后，客由主便，我们进了“夫妻肺片”馆。

“夫妻肺片”是蓉城精华小吃之一。早在四十

多年前，有一对名叫郭朝华、张田正的年轻夫妇，在长顺街一带，摆了一个出售牛肉肺片的小摊，以牛肺为主料，牛舌、心、肚、头皮和牛肉为辅料，佐以红油，花椒末、芝麻、味精、香油和高级酱油。小摊一摆就香味扑鼻，加之主辅料洗得净、煮得烂、片得匀，来往行人无不争相光顾。久而久之，人们给这家小吃取了个“夫妻肺片”的雅号，如今，主料早已由肉代替，但“夫妻肺片”的名字却保留至今。

四十年后的今天，座落在东风路五十一号的国营“夫妻肺片”餐馆，已是今非昔比。店堂分上下两层，可同时接待上百名顾客，天天门庭若市。经理介绍说：“一份儿净肉一两四钱，只收四角。现在是旅游旺季，每天备料多达三千份以上，仍供不应求。今年一季度，光外宾和侨胞，就接待了一千三百多位。”我们一边听经理介绍，一边留意周围顾客的反应，可以看出，人们都象我们一样，对这麻、辣、鲜、香的美味，颇为欣赏。

品罢这精华小吃，我们向经理问起郭朝华、张田正这对老夫老妻的近况，得知老两口不仅依然健在，而且仍在本店顶岗。如今郭师傅是店里的技师。别看年近古稀，刀工仍不减当年。可惜那天他刚下夜班，没能见面。说话间，一位老年妇女来到我们面前，经理介绍说：“这就是张田正同志，目前指导配料工作。”当我们赞扬“夫妻肺片”为天府之国赢得了荣誉时，老人家操着浓重的乡音谦虚

地说：“我们四川的各级领导重视风味小吃，四川人民喜欢风味小吃，荣誉是大家的么！”

步出“夫妻肺片”餐馆，我们边走边议论：铁路沿线，古城众多，小吃各具特色，如果各地都能象蓉城那样对风味小吃给以足够的重视，旅途的生活该是多么丰富啊！

（本文与张谊合作）

话 虾

我国的水产业，不仅鱼类兴旺，而且虾的产量也相当可观。

我国的虾，不但产地广，而且品种多。象天津、辽宁、山东、江苏、江西、广东、广西和南海诸岛等邻河傍海之地，虾的产量都相当丰富。既有海虾、也有河虾。其中海虾最多，如白虾、扁东虾、中和虾、龙虾、琵琶虾、毛虾和大对虾等多种。河虾种类略少，主要品种有青虾。倘论大小，个儿最大的是龙虾，个儿最小的是青虾，不大不小的是中和虾；若论肉质，鲜而嫩的是白虾，肉厚而肥的是对虾；如论虾姿，体态秀丽的是琵琶虾，质朴无华的是开洋虾……。

虾，在烹饪中，不论河虾或海虾，均属高级菜肴之上等原料。除了可以烹制人们长见的煎虾饼、炒虾片、烹虾段、炸虾干儿之外，天津的名菜翡翠虾，青岛的名菜干烧大虾，上海的名菜三虾豆腐和苏州的名菜盐水虾，都是烹饪技术独到、地方风味儿

颇浓的佳品。尤其是江苏名菜酒炆虾，更是别具一格。此菜选用去须活虾一盆儿，佐以腐乳、麻酱、虾油、辣椒油等多种调料，呷酒生吃，清凉可口，又因盘中活虾，不时欢蹦乱跳，此菜还得另一别名儿，谓之“满台飞”。

海 参 趣 话

海参，是生活在海底岩石缝里或浅海底部泥沙里的一种棘皮动物，又名沙嗲，俗称海黄瓜。品种很多，按产地和形态定名的海参计有60种，常见的品种有刺参、瓜参、乌参、光参、梅花参和红旗参等20余种，一般分为有刺和无刺两大类。

海参不仅品种繁杂，而且趣话颇多。众所周知，许多动物到了冬天，由于食源断绝，都要冬眠，海参却偏偏在食物相当丰富的盛夏夏眠。这是因为海底生物在海面水暖的夏季，大量浮到水面，开始一年一度的繁殖。而依靠小生物为食源的海参，却爬不动也跑不了。由于中断了食物，它便进入夏眠了。此外，行动十分笨拙的海参，还有一套分身术，极为巧妙。当它被敌害追击的时候，它就迅速地将肚、肠和肺一道抛出，即可以借助抛扔内脏的力量后退躲避，也可达到麻痹敌害的目的。有人会问：海参丢了内脏还能继续生存吗？请不必担心，大约经过50天左右，一副新的内脏就会再生出来，这是因为海参体内具有一种再生补偿功能的结缔组织的原故……。

海参在海味类佳肴中，历属珍品。以海参为主料的常见名菜有蟹黄烧海参、葱扒海参、肉片烧海参、鸡宿海参、明玉海参和蝴蝶海参等多种。

鱼 类 的 家 族

在水产资源中，鱼类是一个极其庞大的家族，如果把咸水鱼类、淡水鱼类和半淡水鱼类都加在一起，全世界的鱼类多达两万种之多。就其体形而言，除了人们常见的纺垂形之外，尚有侧扁形、平扁形、圆筒形、马头形、球形、箭形和带形等，实在是五花八门。我们常见的鱼，鼻子不与呼吸道相通，呼吸靠腮进行，只起着嗅觉的作用。但是非洲和南美洲的肺鱼用肺作为副呼吸器官，在离水之后仍能维持一个时期的生命活动。在人们的概念里，鱼是水里游的，然而盛产于我国东海、南海的飞鱼，为了逃避敌人的追逐，却能够依靠着极为发达的胸鳍，凌空而起，跃出水面。在深海鱼类中，还有一些鱼具有会发光的功能，这是因为这些鱼的体内，分布着一种简单的发光器，当环境较为黑暗的时候，通过发光，即可防御敌人，辨别同类，又可以诱捕食饵，于是被称为“会钓鱼的鱼”。此外，在尼罗河、中南美的一些河流和我国的东南沿海一带，还有一种会放电的鱼，分别谓之电鲶、电鳗和电鳐，电鳗每次放电的电压最高可达300伏特。电鲶放电的电压可达100伏特，电鳐放电的电压可达80伏特。通过放电，即可捕食，也可在遇到敌害时进行自

卫。另有一种鱼为了逃避敌害、逾越障碍、捕捉食物，还具有一种跳水的技能，“跳高冠军”是古巴沿海的跳鱼，最好的成绩可接近5米，其次是鲤鱼可跳出水面2米左右。

常吃豆腐好处多

朋友，您爱吃豆腐吗？我吃豆腐的瘾头儿可足了，每个星期少说也吃两三回。

我爱吃豆腐，理由有三条儿：一是图它价钱不贵，一斤才几角钱；二是图它可口，男女老少皆宜；三是图它营养丰富，既没胆固醇，脂肪也挺低，蛋白质可不少。

豆腐是咱们中国的一个特产，始于汉代，已经有两千多年的历史了。唐朝的时候，和尚鉴真还把做豆腐的高招儿带到了日本，直到现在，日本的豆腐业还把鉴真当作鼻祖。宋朝的理学大师朱熹、大文豪苏东坡，明朝的开国皇上朱元璋、大医学家李时珍，清代的皇上乾隆、康熙，还有那位人品儿太次的老太太慈禧，不仅都爱吃豆腐做的菜，对豆腐菜的做法儿还都相当门儿清呢！

吃豆腐的历史挺长，做豆腐菜的方法儿可就更多了。有氽、熬、烩、炖，也有煨、烧、扒、炸、有煎、溜、熏、拌，也有拔丝、锅煽，不下三十多种。目前，全国各地还都有了当地的风味儿豆腐菜，像什么四川的“麻婆豆腐”、北京的“锅煽豆腐”、浙江的“三虾煎豆腐”、安徽的“虎皮毛豆